

# ヒートショック予防

今回は、済生会今治病院の循環器内科部長の佐藤慎二医師が、急激な温度変化で血圧が変動し身体にダメージを受ける、ヒートショックについて教えてくれました。



▲佐藤慎二医師

皆さんも、浴槽から

出て体を洗う時や、熱い湯船からいきなり出て寒い脱衣所に移動した時に、室温差に思わず震えてしまったことはないでしょうか。この気温差が、高齢者のヒートショックを引き起こす原因の一つになります。

入浴中に亡くなるのは、全国で年間1万人

以上と推測されています。消費者庁からも、冬季に多発する高齢者の入浴中の事故に留意するよう注意勧告がでています。

寒い浴室に入って、体温が急激に下がると、体温を調節するために、ブルブルと筋肉を震わせて熱を作ります。それと同時に、熱を逃がさないために、体表面に血液が流れないように血管が収縮します。その結果、血圧は上昇しますが、その後湯船につかると、収縮した

血管が拡張し、急激に血圧は低下します。

健康な人なら、血圧の急上昇や急下降にも耐えられるかもしれませんが、心疾患のある方や、高血圧、糖尿病

脂質異常症などで動脈硬化が進行した高齢者では、心筋梗塞や心不全や不整脈、脳梗塞や脳出血などを引き起こしやすくなっています。心疾患、動脈硬化をもついても診断がついていない方も多くいらっしゃいます。動悸、息切れ、血圧が高い(特

に朝) などあるようでしたら、診療機関を診していただき、早期診断、早期加療に努めていただけたらと思います。

社会福祉法人



恩賜財団

済生会今治病院

今治市喜田村7丁目1番6号 <https://www.imabari.saiseikai.or.jp/>

☎0898-47-2500

